



Poulet shawarma grillé et freekeh à la courge

avec salade de tomates aux herbes et sauce ail-citron

VARIÉTÉ 35 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre de la même famille. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Poitrines de poulet



Freekeh



Concentré de bouillon de poulet



Courge musquée, en cubes



Tomates raisins



Épices shawarma



Citron



Mayonnaise



Ail



Coriandre



Persil

BONJOUR SAUCE AIL-CITRON!

Cette sauce savoureuse et légèrement acidulée donne du mordant au poulet épicé.

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

Sortez

Grande poêle antiadhésive, presse-ail, tasses à mesurer, essuie-tout, fouet, zesteur, petit bol, bol moyen, casserole moyenne, cuillères à mesurer, plaque à cuisson, passoire, papier parchemin

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Freekeh	½ tasse	1 tasse
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Tomates raisins	113 g	227 g
Épices shawarma	1 c. à table	2 c. à table
Citron	1	1
Mayonnaise	2 c. à table	4 c. à table
Ail	3 g	6 g
Coriandre	7 g	14 g
Persil	7 g	14 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 74°C/165°F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. CUIRE LE FREEKEH

Dans une casserole moyenne, ajouter le **freekeh**, le **concentré de bouillon** et **1 ¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition, puis baisser à feu doux. Mijoter à couvert jusqu'à ce que le **freekeh** soit tendre, de 25 à 28 min.



4. PRÉPARATION

Couper les **tomates** en deux. Hacher grossièrement le **persil** et la **coriandre**. Zester, puis presser **la moitié** du **citron** (1 citron pour 4 pers). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un petit bol, fouetter la **mayo**, **la moitié** du **jus de citron** (doubler pour 4 pers) et **¼ c. à thé** d'**ail** (doubler pour 4 pers) (**NOTE**: se référer au guide pour la quantité d'ail). **Saler** et **poivrer**, puis réserver.



2. RÔTIR LA COURGE

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser la **courge** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de **la moitié** des **épices shawarma**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elle soit tendre, de 20 à 22 min. (**NOTE** : à mi-cuisson, le poulet sera ajouté sur la même plaque.)



5. FINIR LE FREEKEH ET PRÉPARER LA SALADE

Égoutter le **freekeh** au besoin, puis remettre dans la même casserole. Incorporer la **courge**, le **zeste de citron**, **la moitié** du **persil** et **la moitié** de la **coriandre**. Dans un bol moyen, fouetter **le reste** de **jus de citron** et **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis ajouter les **tomates**, **le reste** de **coriandre** et **le reste** de **persil**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



3. CUIRE LE POULET

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer** et saupoudrer **du reste** d'**épices shawarma**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 1 à 2 min par côté. (**NOTE** : cuire en étapes pour 4 pers.) Transférer sur la plaque contenant la **courge**, puis cuire au **centre** du four jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 10 à 12 min.**



6. FINIR ET SERVIR

Couper le **poulet** en tranches fines. Répartir le **freekeh** dans les assiettes, puis garnir de **poulet** et de **salade de tomates aux herbes**. Napper de **sauce ail-citron**.

Le souper, c'est réglé!